



Moedig jezelf aan en zet je innerlijke criticus de deur uit

Iedereen van ons doet aan zelfpraat, met een snelheid van 150 tot 300 woorden per minuut, daar kun je dagelijks een aardig boek mee vullen.

Natuurlijk is de meeste zelfpraat onschuldig, zoals wat zal ik vanavond gaan doen? Wat wil ik op mijn boterham? Neem ik een appel of een peer? Zal mijn proefwerk wel goed gaan?

Maar een gedeelte is niet zo onschuldig, in het bijzonder als de bril waarmee je naar jezelf kijkt behoorlijk negatief gekleurd is en je zelfrespect niet al te hoog is. Alles zit tegen. Het lukt me nooit om dat doelpunt te maken. Niemand vindt mij aardig. Ik ben te dom om het te begrijpen en ga zo maar door.

En door dit telkens maar weer te herhalen wordt deze gedachten een waarheid, je gaat erin geloven en ziet de dingen niet meer anders dan negatief. Denk maar aan dat ene spelletje wat jij graag wilt hebben, maar niet krijgt. Dan heeft ineens iedereen het... Zo ook met die gedachten, die zelfpraat, ineens lukt niets meer.

Praat dus positief tegen jezelf! Moedig jezelf aan en zet die criticus even in de kast. Als jij niet langer meer gelooft in je eigen kritiek, dan zal je negatieve zelfpraat gaan inbinden. Als jij meer positief over jezelf gaat praten, zal je zelfrespect groeien!

Oefening:

Let op de woorden van je zelfpraat en vraag jezelf af of deze kritische gedachten waar zijn? Klopt het dat echt niemand je lief vindt? Dat je nog nooit iets hebt gedaan dat wel goed is gelukt? Houd even vol met jezelf deze vragen te stellen en je zult zien dat 99,9% van deze gedachten niet waar zijn.

Vervang dan je negatieve gedachten door positieve, bijvoorbeeld:

Ik ben een nietsnut --> ik ben de moeite waard

Ik kan het niet --> ik kan het

Ik vind het moeilijk --> ik vind het nog niet makkelijk

Wat heb ik dat toch stom gedaan --> Kan gebeuren, volgende keer beter

Let eens een paar dagen op wat jij vaak tegen jezelf zegt en maak er iets positiefs van.

Veel succes en plezier, je kunt het!

